

الوقاية من أمراض الحرارة



- استرخ.
- اشرب المياه.
- ابق على اطلاع.



عندما يكون الجو حارًا: نصائح لتجنب الأمراض الناتجة عن الحرارة

- اشرب المياه قبل ممارسة النشاط الجسدي وأثناءها وبعدها: اشرب 10 كميات من الماء كل 15-20 دقيقةً.
- ارتدِ ملابس واسعة وخفيفة وقبعة وادهن الكريم الواقي من الشمس قبل الخروج.
- ابق في بيئة باردة: وتجنب ممارسة التمرينات الرياضية أو الأنشطة البدنية الشاقة خارج المنزل أثناء فترات الطقس الحار.
- تابع تحديثات الصحة والأمان الخاصة بالطقس.
- راقب الفترات الزمنية التي تقضيها في الخارج واسترح كثيرًا واذهب إلى أماكن الظل.

قد يسبب الطقس شديد الحرارة المرض أو الوفاة

انتبه للعلامات الشائعة.

التشنجات الناتجة عن الحرارة

آلام العضلات أو التشنجات في الذراعين والقدمين والبطن. العرق الغزير.

الإسعاف الأولي: اضغط على العضلات المتشنجة أو دلكها بلطف للتخلص من التشنج قدم بعض الماء. في حالة حدوث الغثيان، توقف عن تناول الماء.

إنهاك حراري

التعرق الغزير والوهن والبرد وشحوب الجلد ورطوبته. غثيان ودوار. درجة الحرارة العادية المتوقعة. صداع ودوار وشد عضلي.

الإسعاف الأولي: وضع الطالب بعيدًا عن الشمس. تخفيف الملابس ووضع كمادات. نقله إلى غرفة مُكيّفة. أعطه بعض رشقات من المياه ما لم يحدث غثيان. إذا استمر القيء، فاستشر طبيبًا.

ضربة شمس

الأعراض قد تشمل درجة حرارة عالية (فوق 103 درجة) احمرار في الجلد وارتفاع درجة حرارته وجفافه (دون تعرق)، وصداع نابض وفقدان وعي وارتباك وغثيان ونبض سريع وقوي. تغيير الحالة النفسية.

الإسعاف الأولي: الاتصال بمساعدة طبية فورية أو توصيل الطالب إلى المستشفى. أي تأخير قد يؤدي إلى الموت. نقل الطالب إلى بيئة مُكيّفة. رش رذاذ مياه على الطالب أو استخدم المروحة أو الإسفنجية. إذا ارتفعت درجة الحرارة مرة أخرى، أعد العملية نفسها. امنع السوائل.